

## RETOUR AU TRAVAIL APRÈS UNE BLESSURE

*J Orthop Sports Phys Ther 2021;51(10):529. doi:10.2519/jospt.2021.9002*

### BLESSURE OU MALADIE ENTRAINANT UNE PARTICIPATION LIMITÉE AU TRAVAIL

- Chaque année, 2,5 millions de blessures ou de maladies liées à l'activité professionnelle entraînent plus de 100 millions de jours d'absence au travail.
- En faisant participer activement les travailleurs et leurs employeurs au traitement, les kinésithérapeutes peuvent permettre le retour au travail, à la maison et aux activités sociales avec un minimum de perturbations et à moindre coût.
- Le retour au travail après une blessure se déroule habituellement en moins de 2 à 4 semaines pour plus de 50% des travailleurs; 75% d'entre eux retournent au travail sous 30 jours.
- La douleur ou la gêne musculaire peuvent être associées lors des activités de reprise du travail. La recherche ne soutient pas le report du retour au travail sur la seule base de la douleur.



### CE QUI AIDE

Les traitements orientés vers la réadaptation professionnelle qui :

- débutent précocement.
- incluent des évaluations approfondies des exigences du poste de travail, de la politique de l'employeur et des attentes/croyances des employés.
- sont fonctionnels, avec des exercices et des activités proches de la tâche effectuée.
- peuvent inclure des activités de retour au travail adaptées ou progressives, la résolution de difficultés et l'ergonomie.
- sont coordonnées entre l'employeur, l'équipe médicale et, le cas échéant, l'accompagnant du salarié (case manager)

### A

Évaluation des exigences de l'activité professionnelle, des politiques de l'employeur et des attentes des travailleurs.



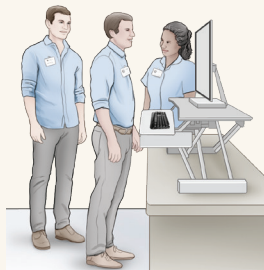
### B

Réalisation d'activités et d'exercices basés sur la spécificité du travail.



### C

Solutions ergonomiques pour faciliter le retour au travail.



### CE QUI N'AIDE PAS

- Les exercices qui ne stimulent pas les travailleurs ou leurs capacités à réaliser leurs tâches professionnelles ou domestiques.
- Les traitements passifs, comme le massage.
- Un programme qui se concentre essentiellement sur la douleur.

## LES CLÉS POUR LA RÉCUPÉRATION

- Engager activement le travailleur en se concentrant sur des tâches spécifiques.
- Considérer les incapacités fonctionnelles, les préoccupations ou les comportements du travailleur qui peuvent retarder le rétablissement.
- Maintenir la communication avec l'employé/employeur concernant les tâches et les exigences professionnelles afin de créer des stratégies de retour au travail.

Infographie basée sur le guide de pratique clinique par Daley et al intitulé "Clinical Guidance to Optimize Work Participation After Injury or Illness: The Role of Physical Therapists" (*J Orthop Sports Phys Ther.* 2021;51(8):CPG1-CPG102. <https://doi.org/10.2519/jospt.2021.0303>) Illustrations by Jeanne Robertson. Traduit par Grégory Morel et Sébastien Lhermet.

©2021 JOSPT®, Inc. For clinical, educational, or research purposes, free reuse of this infographic is permitted with appropriate attribution to the published article as the original source. Reproduction of this infographic on social media services, on any other website, and via any kind of digital delivery mechanism is prohibited. Reuse in other contexts requires written permission from JOSPT®, Inc.



**JOSPT**  
www.jospt.org